

Livre

Auteur(s) : Inchauspé, Jessie (Auteur) ;Paban-Lebret, Florence (Traducteur)

Titre(s) : Faites votre glucose révolution : la formule scientifique efficace pour perdre du poids et retrouver votre énergie / Jessie Inchauspé @GlucoseGoddess ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Florence Paban-Lebret.

Editeur(s) : Paris : Robert Laffont, DL 2022. ; 61-Lonrai : Normandie roto impr..

Autres : 1 vol. (364 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Biochimiste spécialiste de la vulgarisation scientifique, l'auteure donne des conseils pour gérer son taux de glucose dans le sang, désigné par la courbe glycémique. Elle explique comment l'organisme absorbe ce sucre, décrit les conséquences d'une glycémie élevée sur la santé ou encore le vieillissement de la peau et partage des stratégies pour baisser son taux de sucre sans régime. ©Electre 2022.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Glucose sanguin ;Glucides dans l'alimentation humaine ;Nutrition

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782221256770,0-8184084&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.2 INC	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
